

Wie Martin Mollet 80 Kilo abnahm – und neue Lebensqualität erfuhr

# VOM MOPPEL ZUM TRIATHLETEN

Vor fünf Jahren wog er 170 Kilo, litt unter Bluthochdruck und suchte verzweifelt nach Kleidern der Grösse XXXXXL. Heute macht Martin Mollet Triathlon. «Ich habe mich noch nie so gut gefühlt», sagt der 46-Jährige.

TEXT: MAC HUBER

**W**enn er heute seine alten Fotos ansieht, schüttelt er ungläubig den Kopf. «Was für eine Pauke!» entfährt es ihm. «Und mein Kopf – so rund?!» Martin Mollet kann es kaum fassen. «Ich erkenne mich selbst nicht mehr.» Dabei sind die Fotos erst ein paar Jahre alt.

Damals war er Anfang 40, beruflich etabliert als IT-Spezialist, glücklich verheiratet, eine wunderbare Tochter, Freunde im Schiessverein und im Motorsportclub. «Ich hatte nicht das Gefühl, ein schlechtes Leben zu führen», sagt er rückblickend. «Ich wusste zwar, dass ich übergewichtig bin. Aber ich habe mir darüber nie den Kopf zerbrochen.» Er habe früh gelernt, sich mit seiner Masse zu arrangieren.

Schon als Kind sei er «der Dicke» gewesen, «der Moppel». Beim Fussball schicken ihn die Mitspieler ins Tor. Als junger Erwachsener bringt er – bei einer Grösse von 175 cm – bereits mehr als 100 Kilo auf die Waage. Seine Frau nimmt ihm «die paar zusätzlichen Kilos» nie übel. Martin Mollet gilt als netter Kerl, umgänglich, gutmütig, friedliebend. Er selbst nennt sich «the Mollyman». Dass er jedes Jahr schwerer wird, stört ihn nicht. Wichtiger ist ihm, mit dem Rauchen aufzuhören. Statt zu Glimmstengeln greift er fortan öfter in die Kekse-Kiste – und

belastet die Waage alsbald mit 170 Kilo. Das ist ihm nun doch zu viel. Er meldet sich im Fitnessstudio. Doch das Programm erscheint ihm ungemütlich. Er versucht es mit Tischtennis. Zu anstrengend. Und warum soll er die Treppen nehmen, wenn es einen Lift gibt? «Solange es irgendwie ging, machte ich mir keine Gedanken», sagt er heute.

Aufrüttelnd sind erst die Erfahrungen im Dezember 2016. Martin stellt fest, dass ihm selbst die Klamotten in der Grösse XXXXXL

zu eng geworden sind. Und bei Besuchen auf Weihnachtsmärkten leidet er unter Rückenschmerzen. Langes Gehen und Stehen bereiten ihm Mühe.

## START MIT WALKING

Der Besuch beim Arzt tut ebenfalls weh. Erst recht dessen Diagnose: Zu hoher Blutdruck. Medikamente will Martin aber keine nehmen. Seine Mutter hat schlechte Erfahrungen gemacht damit. Der Arzt rät ihm dringend zu mehr Bewegung. «Oder wollen Sie Ihr Leben riskieren?» Will er nicht.



2016



Wie verwandelt: Martin Mollet läuft beim Erkner Triathlon in Berlin relativ leichtfüssig über die letzten 20 Kilometer.

2020

Martin Mollet beginnt zu walken. Am Anfang fällt es ihm schwer – buchstäblich. Da sind seine 170 Kilo. Und da sind die Tage, an denen es regnet, drei Grad hat und man gemütlich daheim vor dem Fernseher sitzen könnte. Aber Martin überwindet sich. Auch an solchen Tagen. Seine Frau, ebenfalls übergewichtet, begleitet ihn. Sie motivieren sich gegenseitig.

Die Resultate sieht er auf der Waage. Schnell hat er 15 Kilo weg. Der Mann aus Essen beginnt bewusster zu essen, verzichtet mal

auf Bockwurst, mal auf Schokolade, mal auf Cola. Und anstelle des Mittags-Sandwiches, das er bei der Arbeit meist schon am Morgen verdrückt, um dann am Nachmittag nach Süßem aus dem Automaten zu greifen, begleiten nun Kohlrabi und Karotten seinen Alltag.

Aber Martin merkt in dieser Zeit auch, dass er höhere Ziele braucht als die tägliche Walkingrunde. Er möchte das Deutsche Sportabzeichen ablegen, beginnt mit Radfahren. Und dann kommt jener Tag, der

seine Zukunft bestimmen sollte. Auf einer Feier trifft er einen Bekannten. Der sagt: «Du walkst, du fährst Rad, du kannst schwimmen. Warum machst du nicht mal einen Triathlon?» Die Frage ist für Martin zuerst völlig abwegig. Zu diesem Zeitpunkt wiegt er noch rund 130 Kilo.

## «EMOTIONALES FEUERWERK»

Doch das Gespräch setzt einen Denkprozess in Gang. Aus der Vermutung «Das kriegst du eh nicht hin» wird die Frage «Kriegst du das vielleicht hin?» – und daraus schliesslich die Hoffnung: «Vielleicht kriegst du das ja wirklich hin!» Martin entschliesst sich zu einem Test – für sich allein. Er fährt mit dem Velo zehn Kilometer zum Schwimmbad, krault einige Längen, radelt wieder zurück und walkt noch fünf Kilometer. «Es hat gut funktioniert.»

Im Sommer 2018 bestreitet er seinen ersten Volkstriathlon: 750m Schwimmen, 20km Radfahren, 5km Laufen. Der «Mollyman», vor zwei Jahren noch 170 Kilo schwer, hält sich wacker. Als er ins Ziel kommt, übermannen ihn die Emotionen. Minutenlang liegt er seiner Tochter in den Armen und lässt seinen Tränen freien Lauf. «Es war ein emotionales Feuerwerk», sagt er rückblickend: «Mit nichts zu vergleichen, was ich jemals erlebt habe.» Er sei «sooo glücklich, sooo stolz, soooo überwältigt» gewesen. Für ihn ist klar: «Sowas mache ich wieder.»

Er beginnt nun «richtig» zu trainieren, zehn Stunden pro Woche. Mindestens. Er schliesst sich der Triathlon-Abteilung von Eintracht Frankfurt an. Die Kilos purzeln. Erstmals seit 35 Jahren zeigt seine Waage wieder eine zweistellige Zahl. Martin Mollet bestreitet seinen ersten Halbmarathon, fährt im Team sein erstes 24-Stunden-Rennen, fühlt sich «in der Form des Lebens».

Doch das Schicksal prüft ihn immer wieder. Einmal wird er beim Velotraining von einem Autofahrer beim Abbiegen übersehen.

«Plötzlich knallte es.» Martin Mollet wird über den Lenker auf den Asphalt geschleudert. «Der Notarzt sagte: ich hätte tot sein können.» Martin hat Glück im Unglück. Mit sechs Wochen Halskrause und vier Wochen Reha kommt er relativ glimpflich davon. Kaum wieder im Training, der nächste Schock. Er muss sich Nierenstein-Operationen unterziehen.

### DIE NEUE LEICHTIGKEIT

Beim Erkner Triathlon Mitte September in Berlin ist Martin aber wieder bereit. Und wie! Für die 1,9km Schwimmen braucht er 38:17 Minuten, für 98km Radfahren 2:56 Stunden und für 20km Laufen 2:23 Stunden. Damit klassiert er sich inmitten bestandener Hobby-Triathleten. Daumen hoch! «Ein geiler Wettkampf», freut er sich im Ziel. Seine Ansprüche sind indes merklich gestiegen. Dass er am Ende noch von einigen Läufern überholt wurde, gibt ihm zu denken. «Vielleicht», sagt er, «bin ich etwas zu schnell gestartet.» Auf jeden Fall will er beim nächsten Erkner – oder beim nächsten Halb-Ironman – in einer Zeit unter 6 Stunden finishen.

Martin Mollet ist angekommen in der Welt der Hobby-Triathleten. Er hat den langen Weg vom Fetten zum Fitten in kurzer Zeit geschafft. «Mit viel Disziplin», wie er sagt, «und grossem Willen». Sein nächstes Ziel ist die Aqua-Bike-WM am 12. September in Almere in den Niederlanden. 3,8km Schwimmen, 180km Radfahren.

Dass er sein Gewicht innert vier Jahren fast halbieren konnte, hat wunderbare Folgen: Sein Blutdruck ist wieder normal, die Rückenschmerzen sind weg. «Ich fühle mich so gut wie noch nie», sagt der 46-Jährige. Im Gegensatz zu anderen Menschen habe er den Gürtel nicht enger schnallen müssen, sondern enger schnallen dürfen.

Durch den Sport und seine enorme Gewichtsabnahme hat er sich auch äusserlich verändert. «Leute, die ich länger nicht gesehen habe, erkennen mich nicht mehr», stellt er fest. «Und meine Schwiegermutter findet, ich müsse unbedingt mehr essen, ich sähe richtig schlecht aus.» Martin Mollet lacht. Er liebt sein neues Leben, die Vitalität, die Leichtigkeit. «Heute weiss ich, was ich früher nicht hatte.»



Martin Mollet in der Hose, die ihm vor fünf Jahren zu eng geworden war.

FOTO: ZVG

Die XXXXXL-Kleider hat er entsorgt. Nur eine Hose hat er behalten – als Mahnmal. Jüngst hat er sie wieder angezogen, mit seiner Frau. «Wir hatten beide Platz darin.» f

### Sport und Gewichtskontrolle – eine Frage des Energieverbrauchs

## Output steigern, Input dosieren – Tipps zum Abnehmen

**Mehr bewegen, weniger sinnlose Kalorien futtern: Das tönt einfach, ist aber hart, vor allem dann, wenn man seine jahrelang lieb gewonnenen Gewohnheiten über den Haufen werfen will. Fünf Tipps und Tricks, wie Sie den Speck aus dem Lockdown wieder loswerden können.**

#### 1. Keine Hauruck-Aktion

Radikal-Diäten machen langfristig wenig Sinn und werden mit grosser Wahrscheinlichkeit zur Jojo-Falle. Wer in einem Jahr 10 Kilo zugelegt hat, sollte sich auch genügend Zeit geben, diese wieder loszuwerden. Ein Kilo abnehmen pro Monat genügt, das sind 12 Kilo in einem Jahr! Dafür müssen Sie pro Tag rund 200 Kilokalorien mehr verbrauchen als zuführen.

#### 2. Kombination Input-Output

Die beste Methode, um langfristig abzunehmen oder zumindest das Gewicht zu halten, ist eine Mischung

aus viel Bewegung und gesunder Ernährung. Output steigern und Input dosieren, lautet das Motto. Bei der Ernährung bedeutet das: Viele Grundnahrungsmittel und wenig dichte Nahrungsmittel wie Gemüse, Kartoffeln, Früchte essen und möglichst wenig «leere» Kalorien in Form fetthaltiger Süssigkeiten, Süssgetränke, Weissbrot oder Alkohol einnehmen.

#### 3. Mässig, aber regelmässig

Jeder Schritt zählt! Martin Mollet hat es richtig gemacht. Mit mässiger Bewegung, die er regelmässig und über längere Zeit durchziehen konnte, hat er seinen täglichen Kalorienverbrauch gesteigert.

#### 4. Output nicht überschätzen

Der Kalorienverbrauch beim Sport sollte dabei aber nicht überschätzt werden, oft ist er leider insgesamt doch kleiner, als man meint. Eine Stunde mittelstrenge Aktivität verbrennt rund 400–600 Kalorien,

eine Stunde strenger Sport rund 600–900 Kilokalorien. Die durch Sport verbrauchten Kalorien kann man zum Grundumsatz dazuzählen. Ein 50-jähriger, 1,80m grosser und 80 Kilo schwerer Mann verbraucht in Ruhe rund 1700 Kilokalorien pro Tag. Eine 50-jährige, 1,60m und 60 Kilo schwere Frau kommt auf 1300 Kilokalorien.

#### 5. Input zählen

Oft wird der Input verharmlost. Als Belohnung für einen halbstündigen Dauerlauf eine Tafel Schokolade zu vernaschen, ist zu viel des Guten. Mit einer halben Stunde Laufen verbraucht man rund 300 Kilokalorien, eine Tafel Schokolade hat aber 550 Kilokalorien. Wie viele Kilokalorien man verbrennt und wie viele man zu sich nimmt, sollte man daher nicht nur seinem Gefühl überlassen. Protokollieren Sie Ihren Input und achten Sie auf die Inhaltsangaben auf der Verpackung.

# SCARPA



### RIBELLE RUN THE HERO HITS THE TRAIL.



Der **RIBELLE RUN** ist ideal für kurze und mittlere Trail- und Skyruns und für alle gedacht, die absolute Präzision sowie hohe Anpassungsfähigkeit an jede Art von Schwierigkeit und Gelände suchen.

**PRESTO**  
Powered by SCARPA

IHREN FACHHÄNDLER FINDEN SIE UNTER  
[WWW.NEWROCKSPORT.CH](http://WWW.NEWROCKSPORT.CH)



### PUBLIREPORTAGE

#### HIRSLANDEN TRAINING

## MIT UNS STÄRKEN SIE IHRE GESUNDHEIT

Als grösste Privatklinik im Mittelland setzen wir uns zum Wohle unserer Patientinnen und Patienten ein. Unser Ziel ist eine erstklassige Medizin mit persönlicher Behandlung – wie wir es für unsere Liebsten wünschen. Doch auch das Vorher und Nachher – von der Prävention bis zur Rehabilitation – gehören zum umfassenden Angebot der Hirslanden Klinik Aarau.

Hier setzt das Hirslanden Training an. Es bietet medizinisch ganzheitliche, persönliche Rundumbetreuung zur Stärkung Ihrer Gesundheit. Im Sportbereich kooperieren wir mit lokalen Partnern und engagieren uns am «Aargau Halbmarathon», der hoffentlich – so Corona will – am Auffahrts-Donnerstag, dem 13. Mai stattfinden kann.

Mit nebenstehendem Vorbereitungsprogramm profitieren Sie – und dies mit oder ohne Laufevent.

#### Hirslanden «My first Halbmarathon»-Package:

- Laktatstufentest zur Bestimmung der aktuellen Leistungsfähigkeit als Basis für individuelle Trainingsempfehlungen.
- Zwei sportphysiotherapeutische Beratungen für den individuellen «Halbmarathon-Countdown» mit vielen Tipps zur spezifischen Kräftigung der Laufmuskulatur, zur Laufergonomie und zur optimalen Wettkampfernährung.

Buchen Sie jetzt das Package unter [hirslanden.ch/aarau-training](http://hirslanden.ch/aarau-training) und informieren Sie sich über alle Lauf-Events und Vergünstigungen, von denen Sie durch Hirslanden profitieren: [hirslanden-training.ch/aghm](http://hirslanden-training.ch/aghm)

Hirslanden Training • Bahnhofstrasse 41 • 5000 Aarau  
[hirslanden.ch/aarau-training](http://hirslanden.ch/aarau-training) • T +41 62 836 75 00

